

尚武樓叢書第一編

國術教範

彈腿

于右任



中華民國十九年七月印刷  
中華民國十九年八月初版

教門彈腿 (全一冊)

△(定價大洋六角)  
外埠酌加郵費匯費

編者 吳志青

發行者 大東書局

印刷所 大東書局

總發行所 大東書局

分發行所 大東書局

徐州 漢口 長沙 廣州 梧州 南京  
北平 汕頭 天津

上海 北福建路二號

上海 四馬路中市

彈腿圖傳  
奧妙無邊  
奉為法式  
服膺奉奉

昆之題





會體

師食

王正廷



# 王序

古之藝術必有圖說。圖以畫其形式。說以詳其方法也。而武術較諸藝爲尤要。蓋師弟一堂講武。口授指畫。可以心領而神會。及退而演習。使無圖以觸其目。則指畫時之形式難以追思。無說以牖其靈。則口授時之方法難以默證。此吳君志青之彈腿圖說所由撰也。特武術一科。門類甚繁。而惟彈腿之形式方法。必有圖說而始著。彈腿一門。派別甚多。而惟高踢矮試之形式方法。必有圖說而始明。高踢者所以開展其胯骨。矮試者所以虛取其形勢也。有此圖說以爲之練習。積久而後脈絡貫通。氣機充足。而伸縮自如焉。雖神而明之。存乎其人。而有茲模範以資他圖之助。其裨益豈淺尠哉。書成。因弁序以冠簡端。王震

# 謝序

一國之興。必有其歷代相傳之精神事物。匪特道德法律諸大端也。我中華爲世界著名古國。炎黃而後。代有六藝之傳。禮樂書數。屬文學者也。射御屬武術者也。然則六藝蓋統文學武術而後美善備。從可知學術固無文武之分。而今世通行之德智體三育。亦渾括乎文武學術。而有相互妙用之勢也。是故我先民之以武德著聞於史者。代不乏人。獨惜周代尙文。流爲文弊。秦漢以後。儒家虛矯。上承周末文弊頹風。而武道遂衰。若是則我國之不武。其第二之天性也。最初之天性。則舉今存諸族。度未有能出我右者。雖後世不無精武技能之士。然俠以武犯禁。要皆祕密授徒。不足語於闡明國粹。遑論普及教育。更安望有專書之研究流傳乎。若是乎我國武術之統系不絕如縷矣。夷考其故。蓋由全國宗儒歷代右文。不以學術視武術。寢失其傳耳。世界進化。百科競新。而我國學術界。提倡武術。以爲新

國粹新教育之一大供獻。詎非今日新潮中不可缺者乎。今海上幸有精武會。武術會之組織。然而專科之研究。專書之發行。尤爲切要之圖。吳子志青者。武術會之創辦人也。嘗慨吾國武術家往往有所心得。祕而弗宣。視爲獨得之寶。欲求其口授且弗易。遑論筆之於書。以公諸世人乎。爰本其十餘年自修及教授所經驗。編著教門彈腿一書。付諸鉛槧。列爲武術叢書之一。他日更將與其同志輩。續編他項武術專書。茲則僅言彈腿一門。詳述其高踢矮試之形式方法。名曰教門者。以彈腿法回教徒擅其長。惟該教向不肯輕公諸世。雖有教育而無教科書。今吳子坦然罄其所習知於該教者。而宣著於圖說。後之學者讀之。不啻一絕好門徑。緣是以升堂入室。豈不懿歟。書成校閱一過。深嘉吳子之熱忱偉志。因爲之序述於篇端。亦以誌欽佩云爾。

中華民國陰歷辛酉夏日謝燮強公氏書於滬南之靜遠草堂

編者吳志青小影



慕倉海君知武士道  
劇孟朱家平生舊好  
箬嶺篁湖寫其懷抱  
渾忘利名以善爲寶  
德智旣明體育參考  
嘯及橫流相時獨早  
世風人心默思改造  
此衷耿耿仰窺晴昊  
題豫讓橋愛田橫島  
疾風來乎乃知勁草

上海謝強公題

# 自序

武術一科。門類極繁。雖經名師教授。既詳且盡。然無專籍以資考證。無圖畫以便仿倣。隨時隨地。必不能得師資。此淺顯圖說。所以頗投俗好也。彈腿一門。派別甚多。練法試法。各有不同。卽論踢腿一式。亦有分別。彈腿有不過膝之稱。而本書所演踢腿式則不然。曰高踢矮試（高踢卽練法。腿須踢平矮試卽用法。須矮何以故。卽生理之變化。高踢卽胯骨可以展開。練成則運用自如。一方對於生理上各部肌肉骨絡。須十分開展。方能活動自如。夫然後則氣順。氣順則力足。力足則變化自生。漸臻神妙。循循演進。功效自不可言喻。本會自聘楊奉真。于振聲兩先生掌教以來。傳授斯術。悉心研究。是以不及三月。成績優美。彰彰在人耳目。鄙人不敢自祕。爰編成淺顯說明。并繫以各圖。藉公同好。海內同志。當多嫻習於斯者。尙乞有以教之。並繩愆糾謬焉。幸甚幸甚。

教門彈腿圖說 自序

中華民國十年七月吳志青序於上海中華武術會

## 編輯大意

一、予於民國四年春。識于師振聲於江蘇省體育傳習所。從之學藝。未及匝月。于師卽受南京高師之聘赴寧。民國八年。予創辦武術會於滬上。又蒙于師介紹馬先生子貞、楊先生奉真來申教授武術。于楊馬三先生痛國人之積弱已久。皆因體育不講之故。於是遂出其教中祕不傳人之彈腿。廣爲傳佈。以餉國人。此教門彈腿之所由作也。

一、本書所編十路彈腿。皆自各路單獨演習。故每路開始。皆係自西而東。

一、本書所以用各路分開。單獨演習。使學者專一練習。不致蹈博而不專之弊。（各路練習精熟後。均可連續演習。）

一、本書每路之後。附以問答。或注意要項數則。一爲姿勢上之疑問。二爲生理上之功用。三爲武術運用之巧妙。此爲編者數年研究心得一二之處。貢諸同志。



一、本書所定一二三四等口令。俾教授多數人。不但便於記憶。而秩序上亦收齊整之效。

一、本書第一路開始編成三動。習熟後可改爲一動。至第十路休止式。亦如之。

一、各路演習次數之多寡。如欲休息。停止演習。須左式演完。至右式方可下停止口令。（如一三五七九次數。均是左式。）

一、練習後須緩行數百步。不可驟然坐定休息。否則妨血液之運行。學者慎之。

# 舊有十路彈腿歌訣

崑崙大山世界傳。名曰彈腿奧無邊。

頭路衝掃似扁擔。

二路十字人拉鑽。

三路蓋捶雙披打。

四路轉磨生奇關。

五路栽捶登來益。

六路堪管封畢然。

七路雙稱十字腿。

八路庄踩如轉環。

九路碰鎖重閃門。

十路栽花如箭彈。

世人莫看式法單。多踢多練係根源。臨陣自有防身護體壯膽。十路彈腿講究十個字。蹬。彈。彌。踢。撐。磨。拔。盤。鈎。排。

# 教門彈腿圖說目次

題

王一亭先生題辭

王儒堂博士題字

序

王一亭先生序言

謝強公先生序言

編者小影

自序

編輯大意

歌訣

行拳方位圖

立正式圖說

開始式圖說

第一路圖說

附研究問答

收息式圖說

休止式圖說

第二路圖說

附問答

第三路圖說

附問答

第四路圖說

附問答

第五路圖說

附注意要項

第六路圖說

附注意要項

第七路圖說

附注意要項

第八路圖說

附注意要項

第九路圖說

附注意要項

第十路圖說 附注意要項

附少林宗法闡微

一運使

二呼吸

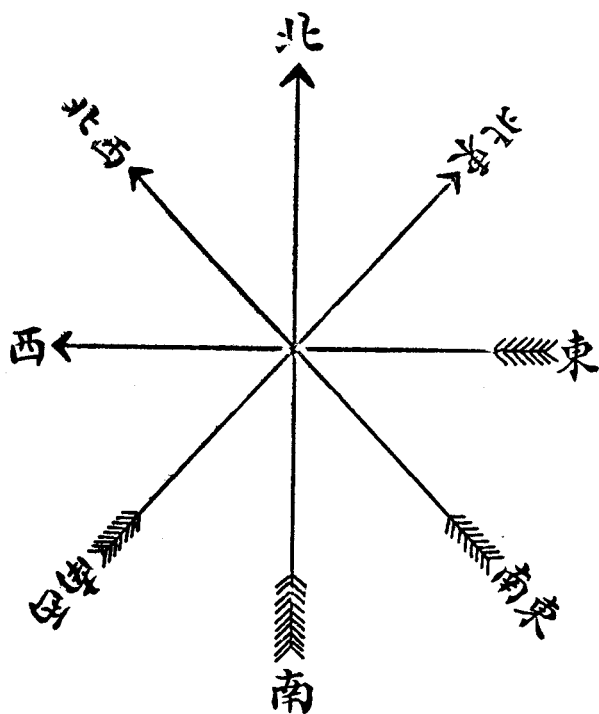
三剛柔

四五要說

跋

# 教門彈腿圖說

行拳方位圖  
背 面



正 面

第一圖正立式



眼前視。頭宜正。上體及雙腿均宜伸。雙踵併齊。足尖外向。離開約九十度。雙手亦宜伸直。面南。如第一圖。

第一路 衝掃似扁擔

開始式

一、抱肘式



第二圖開始一式



聞一。(謂聞口令一二三四之一數也。)兩掌握拳。四指捲緊。大指扣住四指。迅速屈肘。置於腰間。雙肘向後。收小腹。挺胸。瞪眼。東視。面南。如第二圖。

二、雙拳平衝式

聞二。雙拳由腰間向南平衝。手背向上。兩虎口併緊。拳與肩齊。眼視東。面南。如第三圖。

第三圖開始二式



### 三、雙札式

聞三。兩臂翻轉。由西向東下札。兩掌邊相切。兩肘貼近肋前。同時左脚向東出一步。膝屈脚尖稍向內。右腳挺直。脚尖稍向內。眼東視。成左弓右箭式。面南。如第四圖。

### 附問答

問左弓右箭式如何。

答簡稱弓式。即弓箭式。左弓右箭。左脚膝屈。似弓。右腳挺直。似箭。故曰左弓右箭式。反是。則曰右弓左箭式。

第三式開始圖第四



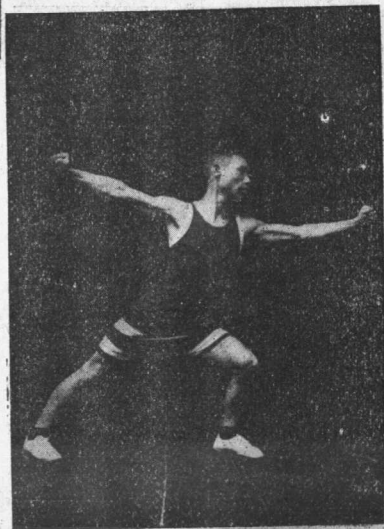
第一路 衝掃似扁擔

第一次左式

一、扁擔式

聞一。雙拳收回於肩前。即分東西衝出。似扁擔。兩拳眼斜向上。眼視左拳。腰直。肩鬆。順勢如第

第五圖左扁擔式

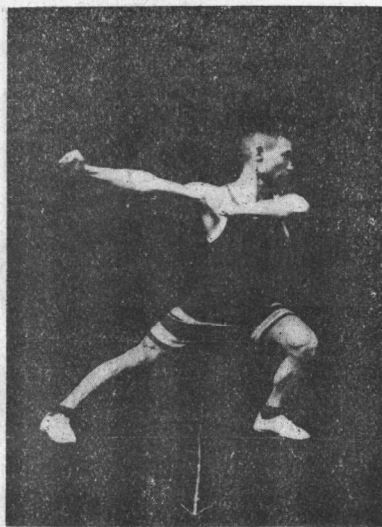


五圖

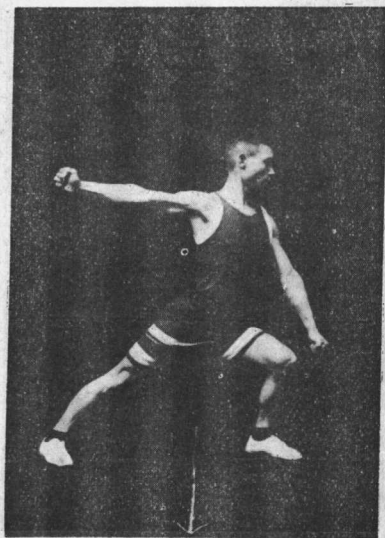
二、閃肘式

聞二。左臂即向西閃。平屈於胸前。左拳眼置於右肩前。手心向下。右臂不動。仍平舉於西。步位仍係左弓式。眼視東。如第六圖。

第六圖閃肘式



式掃前圖七第



即轉向西平舉。拳眼斜向上。同時  
右拳由西收回至肋。向東衝出。與  
左乳平。同時腰胯向北轉。右腿稍  
向東南移。順勢鬆開肩骨。眼視右  
拳。如第八圖。

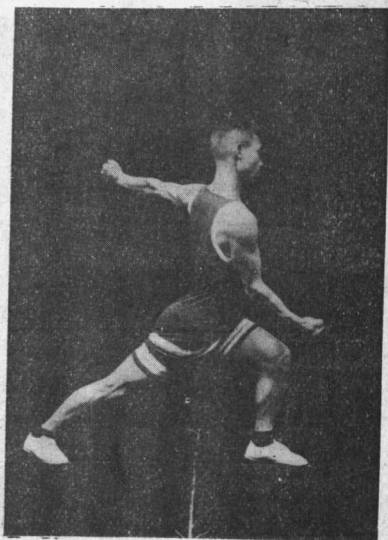
式衝後圖八第



三、前掃後衝式

聞三。左臂伸直掃過膝前。身步  
仍不動。如第七圖。

式札斫圖九第



四、斫式

聞四。右臂翻轉手背。即往下札。上膊貼近右肋。手心向上。小臂向東斜下舉。眼平視東。如第九圖。

五、踢腿式

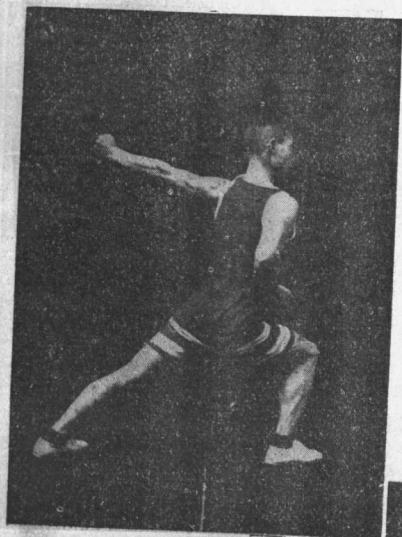
聞五。兩臂姿勢不變。右腿向東提平。小腿垂直。脚尖向下護檔。眼平視東方。如第十圖。

式腿提圖十第



小腿迅卽向東平踢。脚背須挺。  
右胯盡力向東。如第十一圖。

式下落腿踢圖二十第



式腿踢右圖一十第



右腿卽落下。成右弓式。面向東。  
身向北。如第十二圖。



## 第二次右式

### 一、扁擔式

聞一。承上右弓式。右拳收回。從腰間向東衝出。眼東視。右拳仍右弓式。兩拳眼斜向上。如第三圖。

第三十圖右扁擔式



### 二、閃肘式

聞二。右臂即向西閃。平屈於胸前。右拳眼置於左肩前。手心向下。左臂仍不動。平舉於西。眼向東平視。如第十四圖。

第十四圖閃肘式



式掃前圖五十第



即轉向西平舉。拳眼斜向上。同時左拳由西收回至肋。向東衝出與右乳平。同時胯向南轉。左腿稍向東北移。順勢鬆開肩骨。眼視左拳。如第十六圖。

式衝後圖六十第



三、前掃後衝式

聞三。右臂伸直掃過膝前。身步仍不動。如第十五圖。



式札祈圖七十第



四、祈札式

聞四。左臂翻轉。手背即往下札。  
上膊貼近左肋。手心向上。小臂  
向東平舉。眼向東平視。如第十  
七圖。

五、踢腿式

聞五。兩臂姿勢不變。左腿向東  
提平。小腿垂直。脚尖向下護檔。  
眼平視東方。如第十八圖。

式腿提圖八十第



小腿迅即向東平踢。脚背須挺。  
左胯盡力向東。如第十九圖。

式腿踢左圖九十第



左脚即落下。成左弓式。面向東。  
身向南。如第二十圖。

式弓左圖十二第

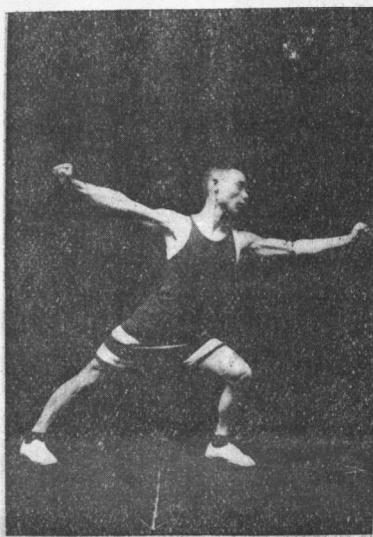


# 第三次左式

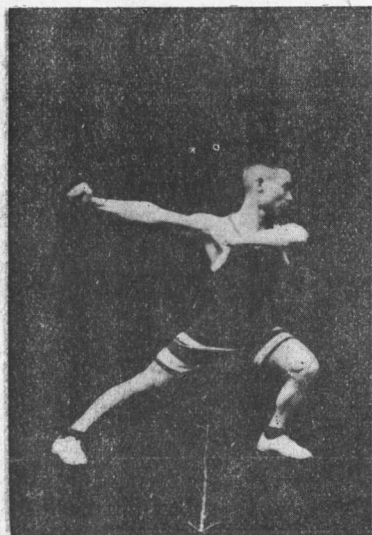
## 一、扁擔式

聞一。承上左弓式。左拳收回。從腰間向東衝出。眼。東視左拳。仍左弓式。如第二十一圖。

式擔扁圖一十二第



式肘閃圖二十二第



## 二、閃肘式

聞二。動作同第一次左式。如第二十二圖。

式掃前圖三十二第



動作與第一次左式後衝式同  
如第二十四圖。

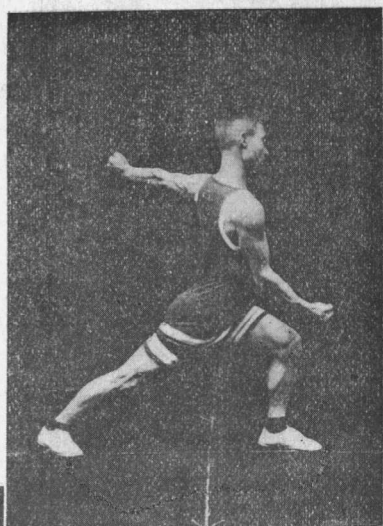
式衝後圖四十二第



三前掃後衝式

聞三動作與第一次左式前掃  
式同。如第二十三圖。

式札斫圖五十二第



四、斫札式

聞四。動作同第一次左式。如第二十五圖。

五、踢腿式

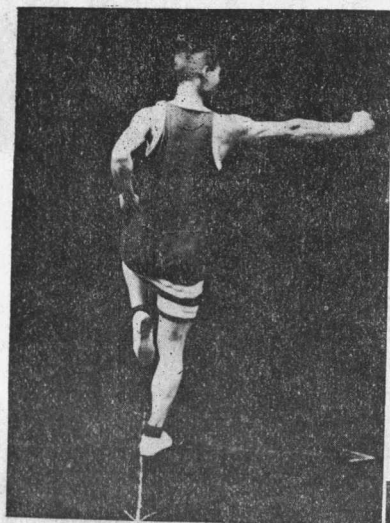
聞五。動作與第一次右提腿式同。如第二十六圖。

式腿提圖六十二第



動作與第一次右踢腿式同。如第二十七圖。

式息休圖八十二第



式腿踢圖七十二第



停、休息式

聞停。右拳向東平衡。同時左拳收回抱肘於腰間。即提平左腿。小腿垂直。眼平視右拳。如第二十八圖。



若連續第二路。則向西演進可也。  
或再演第一路。亦可向西演進。

立正

# 一、休止式（一）

聞一。左足向西落地。成左弓式。  
左拳即由腰間衝出。與扁擔式。

第一式止休圖九十二第



第二式止休圖十三第



同如第二十九圖面西。

# 二、休止式（二）

聞二。左右拳向前平合。手背向上。兩虎口相切。同時左脚收回。與右脚併攏。立正。如第三十圖。

第三十一圖止式三



三式止式(二)

聞三兩臂收回抱肘。如第三十一圖面北。

附問答

問。扁擔式。前拳高低。姿勢如何。

答。左右衝拳。前拳低與乳平。攻敵人之心房。後拳稍高與頂齊。係順前拳攻勢。不然則前拳無力。則身法亦滯而不靈矣。

問。閃肘法如何。

答。與敵交手。以實出以虛入。隨機變化。即兵法云。虛則實。實則虛之謂也。閃肘。須



連腰帶胯速即轉正向下蹲於左(右)脚上。練成敏捷習慣。

問。斫札如何不畫小圈。

答。若畫小圈。徒爲形式。不能實用。練拳係講實用。祇取應敵迅速。一翻即札可耳。

問。踢腿什麼要平踢。

答。練時須要踢平。則胯骨展開。筋絡伸長。則運動自如。用時則如彈弓然。一彈即收。非一成不變之姿勢。可同日而語也。

### 第二路十字人拉鑽

#### 開始式

#### 一、抱肘式

聞。同第一路開始式。如第三十二圖面南。

第三十二圖抱肘式



## 二、衝拳式

聞二左拳變鉤由東向北平攢至腰間。仍握拳。抱肘於腰。同時左脚向東出一步。成左弓式。右脚向南稍移。右拳即由腰際衝出。如第三十三圖。

第三十三圖衝拳式



第三十四圖左拉鑽式



### 第二路

#### 第一次左式

#### 一、左十字拉鑽式

聞一右拳收回抱肘。同時左拳向東衝出。與乳平。拳眼斜向上。同時右腿提起。向東平踢即落。

下面東。腰直。眼平視。如第三十四圖。

### 第二次右式

#### 二、右十字拉鑽式

聞二左拳收回抱肘。同時右拳向東衝出。與乳平。拳眼斜向上。

同時提左腿向東平踢。即落地。面東。腰直。眼平視。如第三十五圖。

### 第三次左式

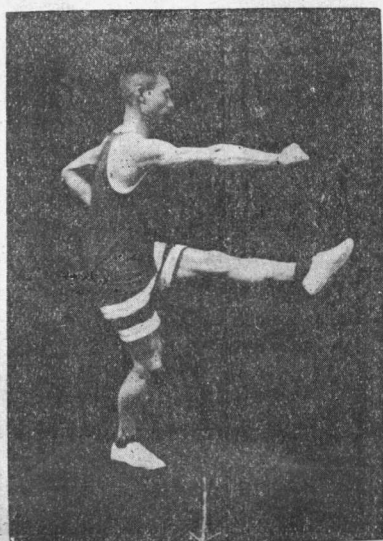
#### 一、左十字拉鑽式

聞一動作同第一次左式。

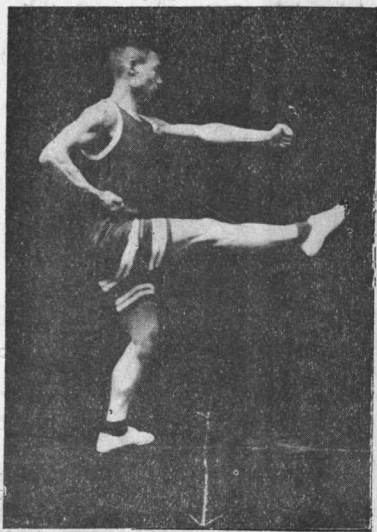
#### 停、休息式

聞停口令。右拳向東衝出。與肩平。同時左拳收回抱肘。即提左腿。眼視右拳。身向

第三十五圖右拉鑽式



式鑽拉左圖六十三第



北如第三十六圖若連續第三路。則向西演進可耳。或再演第二路亦向西進行。欲休止。則下立正令動作與第一路同。

附問答

問。第二路姿勢如何。

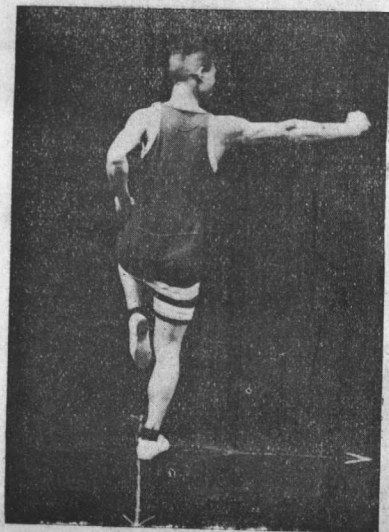
答。不可低頭。不可曲背。不可聳肩。

是爲至要。

問。第二路動作如何。

答。拳之衝出。與收回及踢腿。須呵。

式息休圖七十三第



第三十八圖



成一氣。

第三路蓋撞雙披打

開始式

一、抱肘式

聞一動作同第一路開始式一。  
如第三十八圖。面南。

二、雙拳平衡式

聞二動作同第一路開始式二。  
如第三十九圖。面南。

第三十九圖



三、雙札式

聞三。動作同第一路開始式三。  
如第四十圖。面南。

第三路



二四

第十四圖左扁擔式



第三路

第一次左式

一、扁捶式

聞一。動作同第一路左扁擔式。  
如第四十一圖。



## 二、蓋捶式

聞二左拳由東向上。往西蓋打。  
同時右拳收回。置於腰間。同時  
即變右弓式。眼視西。如第四十  
二圖。面南。

二式捶蓋圖三十四第



一式捶蓋圖二十四第



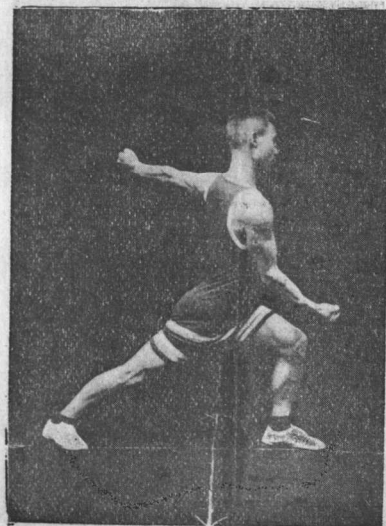
同時左拳由西向下往東。摔拳  
眼斜向南。同時右拳即向上冲。  
拳眼亦向南。面向東。眼平視。如  
第四十三圖。

第四十四圖雙披一式



同時。轉身成左弓式。左拳即由西往。上。向東披。拳眼斜向上。同時。右拳由西向上。往東向下扎。手心向上。左拳平舉於西。右脚稍移向南。如第四十五圖。

第四十五圖雙披二式



三、雙披式

聞三。左拳由下往西與右臂平行。眼視東。如第四十四圖。





式腿踢右圖六十四第



動作與第一路右踢腿落下式  
同如第四十七圖。

式下落腿踢圖七十四第



四踢腿式

聞四動作與第一路右踢腿式  
同如第四十六圖。

第二次右式

一、扁擔式

聞一。動作同第一路第二次右式。如第四十八圖。

第四十八圖右扁擔式



第四十九圖蓋捶一式



二、蓋捶式

聞二。右拳由東向上往西蓋打。同時左拳收回。置於腰間。同時即變左弓式。眼視西。如第四十九圖。(一)西北。

第五十一圖雙披一式

同時右拳西向下。往東擡。拳眼斜向北。同時左拳即向上冲。拳眼亦向北。面向東。眼平視。如第五十圖。(二)

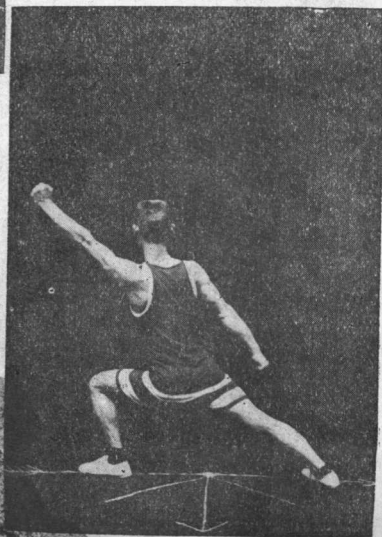
教門彈腿圖說



第十五圖蓋捶二式

三、雙披式

聞三右拳由下往西。雙臂平行。眼視東。如第五十一圖。(二)



第二十五圖雙披二式



四、踢腿式

聞四。動作與第一路第二次右式左踢腿同。如第五十三圖。

第三十五圖左踢腿式



同時。轉身成右弓式。右拳即由西往。上。向東披。拳眼斜向上。同時。左拳向上。往東向下扎。手心向上。左拳平舉於西。右脚稍移向北。如第五十二圖。(二)

動作與第一路第二次右式左  
踢腿落下式同。如第五十四圖。

式下落腿踢圖四十五第



式擔扁左圖五十五第



第三次左式

一、扁擔式

聞一動作同第一路第三次左  
式扁擔式。如第五十五圖。

第一式捶蓋圖六十五第



動作與第一次左式蓋捶式二  
同如第五十七圖。

第二式捶蓋圖七十五第



二、蓋捶式

聞二動作與第一次左式蓋捶  
式一同如第五十六圖。



一、式披雙圖八十五第



動作與第一次左式雙披式二  
同如第五十九圖。

二、式披雙圖九十五第



三、雙披式

聞三動作與第一次左式雙披  
式一同如第五十八圖。

四、踢腿式

聞四。動作與第一路第一次右踢腿式同。如第六十圖。

第十六圖踢腿式



第十六圖踢腿下落式



動作與第一路第一次右踢腿落下式同。如第六十一圖。



# 停休息式

聞停動作同第一路第三次左式停。如第六十二圖。若連續第四路。則向西演進。或再演第三路。亦可向西進行。如欲休止。則下立正口令。動作與第一路同。

## 附問答

問。此節前後轉動。於實用上價值如何。  
答。此節主要。在前後盼顧。進能取。退能守。如前攻則後虛。而敵人則侵虛而入。故用後顧法。以首應之。兵法云。常山之蛇。擊首則尾應。擊尾則首應。擊中則首尾相應。此之謂也。其價值可知矣。

第十六圖休息式



第十六圖抱肘式



第四路轉磨生奇關

開始式

抱肘式

聞抱肘。動作同第一路開始式。  
一。如第六十三圖。

第一次左式

一、應手式

聞一。左脚向東北出一步。成左弓式。面身亦向東北。同時左拳變鉤。向東北擡至腰間。仍抱肘。同時右拳變掌。向東北出掌。右

第十六圖應手式



式山登虎二圖五十六第



二、虎登山式

脚略向西南移。如第六十四圖。  
聞二右掌收回。置於腰間。同時  
向東北出左掌。踢右腿。如第六  
十五圖。即落地於東北。

三、切掌式

聞三承腿落地。即向東北出右  
掌。收回左掌於腰間。如第六十  
六圖。面東北。

式掌切圖六十六第



四、倒叉步式

聞四。左脚移至正南。倒叉於右  
脚之後。距離一脚。同時左掌置  
於右大膊下。手心向東。面身向  
北。右掌向南。如第六十七圖。

第六十七圖倒叉步式  
側面面向東



第十六圖磨腿撐式



五、撐磨腿式

聞五。右脚向東南撐磨。成左弓  
式。右掌收回。置於腰間。同時即  
向西北出左掌。面向西北。如第  
六十八圖。

第十六圖切掌式



六、切掌式

聞六。左掌收回。置於腰間。同時  
右掌向西北出。步位不變。仍左  
弓式。如第六十九圖。

第二次右式

一、切掌式

聞一。右掌變鉤。同時轉身向東  
南。右鈎順身沿腿平擡。如第七  
十圖。

第十七圖切掌一式



同時成右弓式。即出左掌應手。  
右鈎即向後攔。左腳略向東北  
移。面東南。如第七十一圖。

式山登虎二圖二十七第



二式掌切圖一十七第



二、二虎登山式

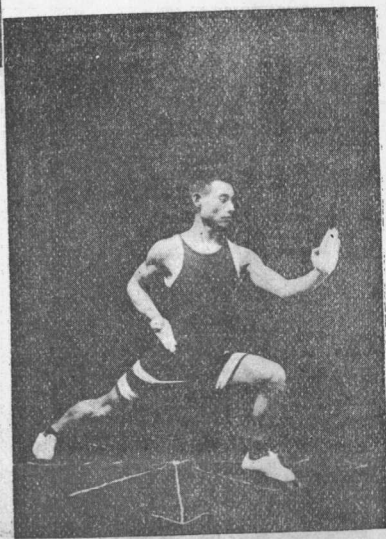
聞二右掌收回置於腰間。同時  
向東北出右掌。踢左腿。面北。如  
第七十二圖。即落於東南。



### 三、切掌式

聞三。承腿落地。成左弓式。即向東南出左掌。收回右掌於腰間。面西。如第七十三圖。

式掌切圖三十七第



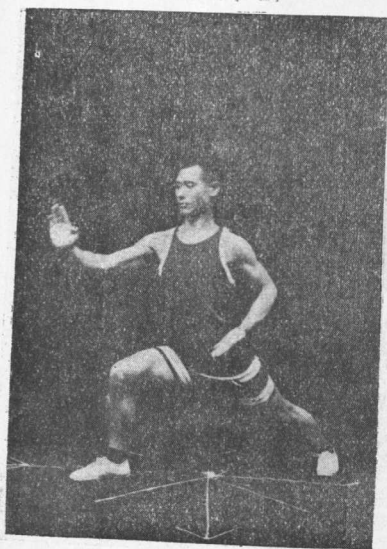
式步叉倒圖四十七第  
西向面側



### 四、倒叉步式

聞四。右脚移至正北。倒叉於左腳之後。距離一脚。同時掌置於左大膊下。手心向東。面身向南。如第七十四圖。

式腿磨撐圖五十七第



五、撐磨腿式

聞五。左脚向東北撐磨。成右弓式。左掌收回置於腰間。同時即向西南出右掌。面向西南。如第七十五圖。

六、切掌式

聞六。右掌收回置於腰間。左掌向西南出。步位仍不變。如第七十六圖。

式掌切圖六十七第





# 第三次左式

## 一切掌式

聞一。左掌變鈎。同時轉身向東北。左鈎順身沿腿平摟。如第十七圖。

腿摟 一式掌切圖七十七第



二式掌切圖八十七第



同時成左弓式。即出應手左鈎。即向後摟。右腳略向東南移。面東北。如第七十八圖。

第七十九圖二虎登山式



二、二虎登山式

聞二動作同第一次左式二虎登山式如第七十九圖

停、休息式

聞停。右脚移至東。落下。提左腿。同時右鈎握拳。向東平衝。左掌變拳。抱肘。眼視右拳。身向北。如第八十圖。若連續第五路。則向西演進。或再演第四路。亦可向

第十八圖停休息式



西進行。欲休止。則下立正口令。動作與第一路同。

附問答

問。四路應注意何項。

答。應手式。指尖向前。不可掌心向前。五指須靠緊。指與肩齊。同時右（左）脚亦須斜向前移動。

二虎登山式。起腿須高彈。左右收出。與腿須連環一氣。

切掌式。出掌綠向前。手心略向內。五指靠緊。指尖向上。倒叉步式。右（左）掌不變動。左（右）掌。即置於大膊下。手掌向外。身體轉正。

撐磨腿式。腿須着地。用力掃去。而掌須切近臂膊脫出。收回之掌。掌緣貼腰。手心向上。指尖向前。

第五路栽捶登來盆

開始式

抱肘式

聞抱肘動作同第一路開始式  
一如第八十一圖。

第十八圖栽拳式



第十八圖抱肘式



第一次左式

一、栽拳式

聞一。左脚向東北出一步。成左  
弓式。同時左臂向東北上挑。護  
前腦。右拳則東斜下栽。拳與乳  
平。身向北。眼視右拳。如第八十

二圖。

二、雙扎式

聞二。左右拳猛向下扎。手心向  
上。右拳扎於小腹前。右肘貼於  
右肋。左拳置於腰間。面東。眼平  
視。如第八十三圖。

式扎雙圖三十八第



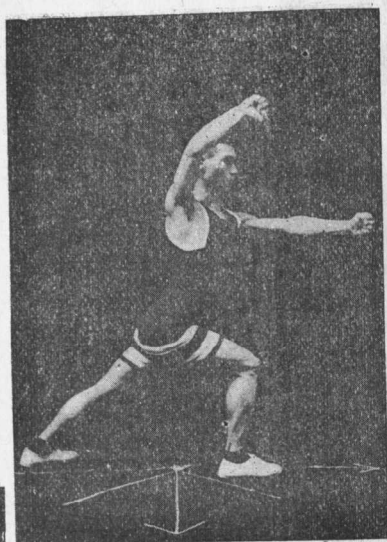
式益來登圖四十八第



三、登來益式

聞三。提右腿。左腿挺直。脚尖向  
上。用脚底向東北直踹。如第八  
十四圖。即向東南落地。

式拳栽圖五十八第



一、栽拳式

第二次右式

聞一。承上右腿落地。卽向東南成右弓式。同時右臂向東南上挑。護前腦。左拳則東斜下栽。拳與乳平。身向南。眼視左拳。如第

八十五圖。

二、雙扎式

聞二。左右拳猛向下扎。手心向上。左拳扎於小腹前。左肘貼於左肋。右拳置於腰間。面東。眼平視。如第八十六圖。

式扎雙圖六十八第



式益來登圖七十八第



三、登來益式

聞三。右腿挺直。提左腿。脚尖向上。用脚底向東南直踹。如第八十七圖。

第三次左式

一、栽拳式

聞一。左腿落地。即向東北。成左弓式。餘動作與第一次同。如第八十八圖。

式拳栽圖八十八第





二、雙扎式

聞二動作與第一次左式同。如  
第八十九圖。

式扎雙圖九十八第



五〇

式益來登圖十九第



三、登來益式

聞三動作與第一次左式同。如  
第九十圖。



第十九圖 停息式



四、停息式

聞停。承上右腿落地。即衝右拳。向東。左拳護腰。提左腿。眼視右拳。如第九十一圖。

若連續第六路。則向西演進。或再演第五路。亦可向西進行如

欲休止。則下立正口令。動作與第一路同。

附注意要項

一、拳衝出。須順勢移左（右）脚向前斜出。眼須前視。挑手位於腦前。與頭頂平。栽拳與挑手齊出。愈速愈妙。

二、踹腿向東北。即向東南落。脚將落地。迅速即將雙拳前挑後栽。連成一氣。方為合法。

三、踹腿法。舉膝小腿平屈。足尖向上。足心向東南。或東北直伸。氣力全在於足跟上。

式肘抱圖二十九第



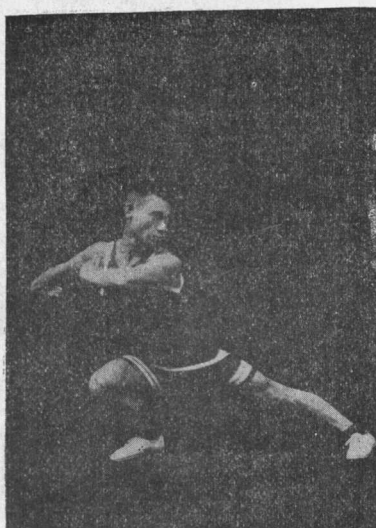
第六路堪管封畢然

開始式

抱肘式

聞抱肘動作同第一路開始式  
一。如第九十二圖。

式管看圖四十九第



二、看管式

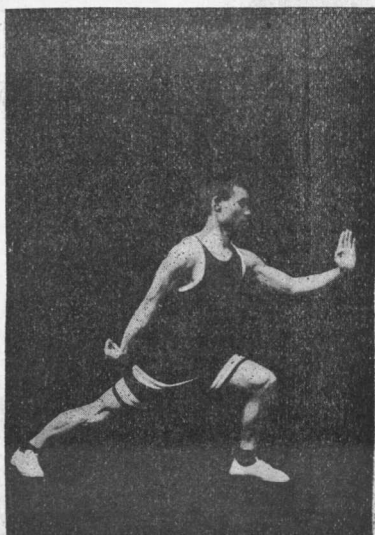
聞二左掌即閃回平屈胸前。同時撲左腿屈右膝。眼平視東。右臂平放仍鈎。如第九十四圖。

一、應手式

第一次左式

聞一左脚向東出一步。成左弓式。左拳變掌向東應手。右臂伸直。拳即變鈎。即向後攖。身向東。眼平視。如第九十三圖。

式手應圖三十九第



式樓前圖五十九第



即向北樓至西。同時成左弓式。  
右鈎變掌。即向東斜前插。手心  
向下。手指向東。如第九十六圖。

式插後圖六十九第



三。前手樓後手插。  
聞三。左臂伸直。掌即變鈎。與左  
腿平行。面東。如第九十五圖。

式掌砍圖七十九第



四、砍掌式

聞四。右掌翻轉。手心向上往下砍。右肘貼於右肋前。眼前視。左臂仍鈎不動。如第九十七圖。

五、踢腿式

聞五。動作與第一路第一次左式踢腿式同。如第九十八圖。卽落地成左弓式。

式腿踢圖八十九第



第二次右式

一、應手式

聞一。承上右腳落地。即出右掌。  
應手。成左弓式。如第九十九圖。



式手應圖九十九第

式管看圖百一第

二、看管式

聞二。右掌即閃回。平出於胸前。  
同時撲右腿屈左膝。眼平視。右  
鈎仍原式不動。如第一百圖。

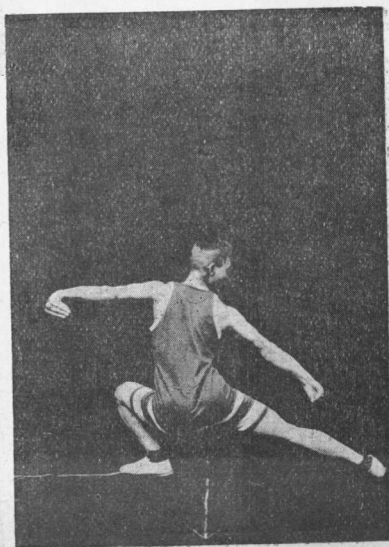




三、前手摟後手插

聞三右臂伸直掌即變鉤與右  
腿平行面東如第一百零一圖

式摟前圖一零百一第

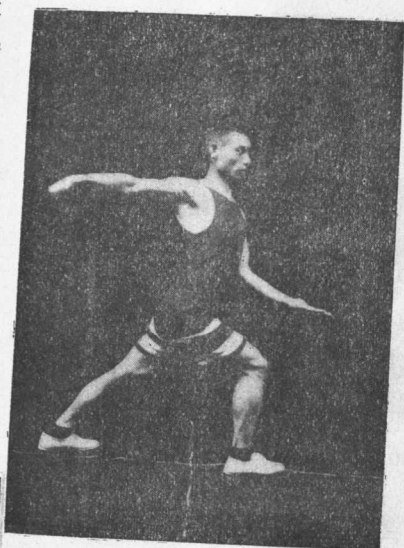


式插後圖二零百一第



即向南摟至西同時成左弓式  
左鉤變掌即向東斜前插掌心  
向下指尖向東如第一百零二  
圖

第一百零三圖 砍掌式



四、斫掌式

五八

聞四。左掌翻轉。手心向上往下砍。左肘貼於左肋前。眼平視。右臂仍鈎不動。如第一百零三圖。

五、踢腿式

聞五。動作與第一路第二次右式踢腿式同。如第一百零四圖。即落地成左弓式。

第一百零四圖 踢腿式





## 二、看管式

聞二動作與第一次左式同。如第一百零六圖。

第一百零五圖應手圖



第一百零六圖看管式



## 第三次左式

### 一、應手式

聞一承上腿落地。即出左掌。應手。成左弓式。右鈎仍直不變。如第一百零五圖。

三前撲式後插式

聞三動作與第一次左式前撲式同。如第一百零七圖。

式插後圖八零百一第



式撲前圖七零百一第

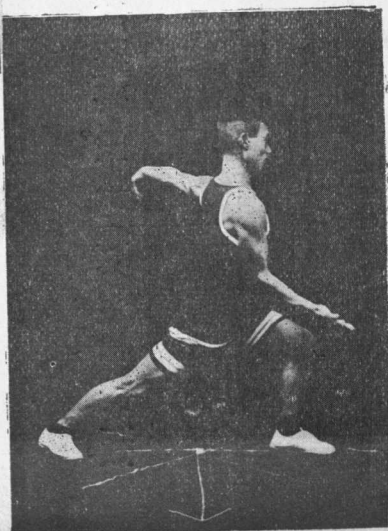


動作與第一次左式後插式同。如第一百零八圖。

# 四、斫掌式

聞四。動作與第一次左式(四)  
同。如第一百零九圖。

式掌斫圖九零百一第



式腿踢圖十百一第



# 五、踢腿式

聞五。動作與第一次左式(五)  
同。如第一百十圖。

第一一百一十圖休息式



停休息式

聞停動作與第一路休息式同。如第一百十一圖。若連續第七路。則向西演進。或再演第六路。亦可向西進行。欲休止。則下立正口令。動作與第一路同。

附注意要項

應手指端向前斜下。與乳房平。左右手須連環齊出。方可得首尾相應之效。

第七路雙稱十字腿

開始式

抱肘式

聞抱肘動作與第一路開始式同。如第一百十二圖。

式肘抱圖二十百一第



第一次左式

一、前手摟後手扎式

聞一。左脚向東北出步。同時兩拳變掌。由西南上角。成陰陽和合掌。急向東北摟扎。左手摟至腰間成抱肘式。右掌變拳由上

扎手後摟手前圖三十百一第



第一百四十四圖應面式



圖。回置於左腰間。如第一百十四

### 三、黑虎搗心式

聞三。右拳向東斜下衝出。拳與心齊。同時左拳上架。面東。如第一百十五圖。

第一百五十五圖黑虎搗心式



往下扎。手心向上。右大膊貼於肋。成左弓式。面東。如第一百十三圖。

### 二、應面式

聞二。左拳由腰間直向東北上角衝出。與鼻齊。同時右扎拳收



第一百六十圖過頂一式



同時即向左右下落。合於臍前。  
兩掌緣相切。面向東。右腿提起。  
如第一百十七圖。

第一百七十圖過頂二式



四、過頂式

聞四。雙拳變掌。右掌向上。與左  
掌交叉。在頭頂上。手心向外。同  
時轉體向左。如第一百十六圖。

五、雙稱腿式

聞五。雙掌向東西撐開。左掌與頭頂齊。右掌與肩平。同時左腿向東排出。腿伸直成九十度直角。全身向左轉。眼視東。如第一

百十八圖。

式扎手後摟手前圖九 十百一第



式腿稱雙圖八十百一第



第二次右式

一、前手摟後手扎式

聞一。右腿落地向東。右掌即向東南。摟至腰間成抱肘式。同時左掌握拳。即向東下扎。左膊貼於肋。手心向上。如第一百十九



圖。

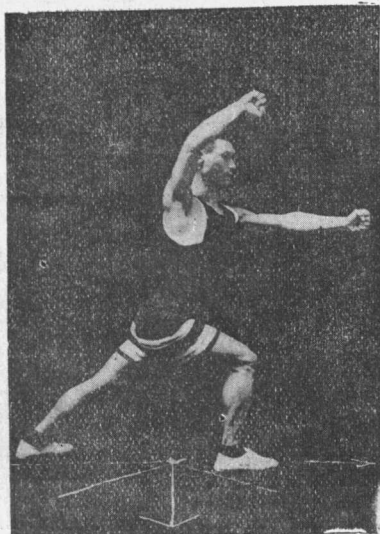
## 二、應面式

聞二右拳由腰間直向東南上角衝出。與鼻齊。同時左扎拳收回置於左腰間。如第一百二十

第一百一十二圖應面式



第一百一十二圖黑虎搗心式



## 三、黑虎搗心式

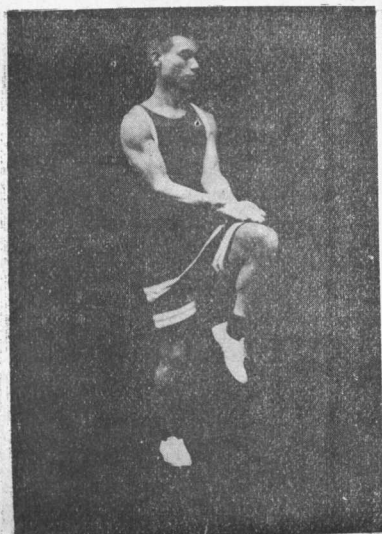
聞三左拳向東斜下衝出。拳與心齊。同時右拳上架。面東。如第一百二十一圖。

第一二百二十二圖過頂一式



即向左右下落合於臍前兩掌緣相切面向東提起左腿如第一百二十三圖

第一二百三十二圖過頂二式



四、過頂式

聞四。雙拳變掌。左掌向上。與右掌交叉在頭頂上。手心向外。同時轉體向右。如第一百二十二圖。

第一二百四十四圖雙稱腿式



### 五、雙稱腿式

聞五。雙掌向東西撐開。右掌與頭頂齊。左掌與肩平。同時左腿向東排出。腿伸直成九十度直角。全身向右轉。眼視東。如第一二百二十四圖。

### 第三次左式

#### 一、前手樓後手扎式

聞一。左腿向東落地。左掌即向東北。樓至腰間。成抱肘式。同時右掌握拳即向東下扎。右膊貼於肋前。手心向上。如第一百二

第一百二十五圖前手樓後手扎式



十五圖。

二、應面式

聞二動作與第一次左式二同。  
如第一百二十六圖。

第一二百二十七圖黑虎搗心式



第一二百二十六圖應面式



七〇

三、黑虎搗心式

聞三動作與第一次左式三同。  
如第一百二十七圖。

四、過頂式

聞四。動作與第一次左式過頂式一同。如第一百二十八圖。

第一二百二十八圖過頂一式



第一二百二十九圖過頂式二



動作與第一次左式過頂式一同。如第一百二十九圖。

第一百三十三圖雙稱十字腿一式



五、雙稱十字腿式

聞五。動作與第一次左式五同。  
如第一百三十圖。

停、休息式

聞停。動作與第一路休息式同。  
如第一百三十一圖。若連續第八路。則向西演進。或再演第七路。亦可向西練習。如欲休止。則下立正口令。動作與第一路同。

第一百三十一圖休息式





### 附注意要項

武術致勝。多在進退。且進退之要。必須腰腿一致。以拳脚之動作爲轉移。所行之動作貴速。以不悞拳脚致勝之機爲合法。此節拳脚。務須全體一致。其發拳脚須有抻簧之靈。始收致勝之功也。

### 第八路庄蹂如轉環

預備 立正抱肘面南。如第二圖。

### 第一次左式

### 一、右衝拳

聞一。左脚向東出一步。成左弓式。同時左拳變掌。向東平撐至

第一百三十二圖 右衝拳





腰間抱肘。同時右拳向東衝出。右腳稍向西南移。面身均向東。如第一百三十二圖。

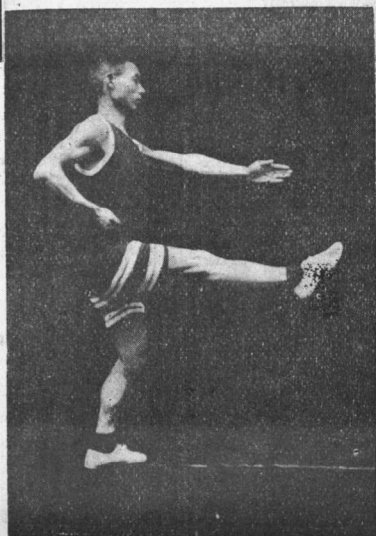
## 二、踢腿插掌

聞二提右腿向東平踢。同時右拳收回抱肘。左拳變掌。即向東

第一一百三十四圖逢身打



第一一百三十三圖踢腿插掌



## 三、逢身打

插掌。面身均向東。如第一百三十三圖。

聞三。承上踢腿插掌腿落地。即出右拳。向東直衝。右掌置於右肩前。手心向東。成右弓式。面向

東。眼視右拳。如第一百三十四圖。

#### 四、雙手過頂

聞四。右拳變掌及左拳同時向上。成弧形。於頂前。左脚即收回。成丁式。身向北。眼視西。如第一

第一百三十六圖雙稱十字腿



第一百三十五圖雙手過頂



#### 百三十五圖

#### 五、雙稱十字腿

聞一。兩掌由左右落下。相切於臍前。手心向上。兩肘貼於肋。身北向。眼視西。腰直。如第一百三十六圖。

第一百三十七圖雙稱十字腿二



雙掌卽向東西平展。左腿卽向西排出。右掌略高與項齊。左掌略低與肩平。指尖均向前。腿須平。眼視西。如第一百三十八圖。

第一百三十八圖雙稱十字腿三



雙手既相切卽提左腿。身卽直立。如第一百三十七圖。

第一百三十九圖 右衝拳



## 二、反踢腿

聞二。右拳收回抱肘。出左掌同時向西踢右腿。腰直胸挺。眼前視如第一百四十圖。

第一百四十四圖 反踢腿



## 一、右衝式

### 第二次轉式

圖。聞一。腿落地左掌收回抱肘。右掌握拳向西衝。膝曲成左弓式。面身均向西。如第一百三十九圖。

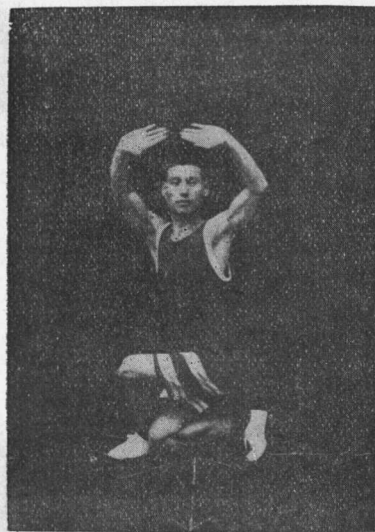
### 三、回腿式

聞三。承右腿踢出即向東回腿。同時左掌收回抱肘即出右拳向西衝出。眼前視。如第一百四十一圖。

式腿回圖一十四百一第



轉頂過手雙圖二十四百一第  
一其式環



### 四、雙手過頂轉環式

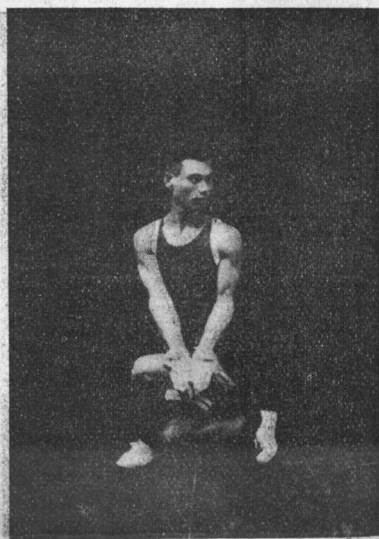
聞四。兩拳變掌同時由內向上成弧形。於頂前。身即向南轉正。彎膝盤腿。眼視東。如第一百四十二圖。

第一百四十四圖雙稱十字腿

其一



第一百四十三圖雙手過頂轉  
環式其二



五、雙稱十字腿

聞五。起身提左腿。眼視東。如第一  
一百四十四圖。



第一百四十五圖雙稱十字腿

其二



第三次左式

一、右衝拳

聞一。左脚向東出一步。成左弓式。同時左掌向東。平撲至腰間抱肘。同時右拳向東衝出。右腳稍向東南移。面身均向東。如第

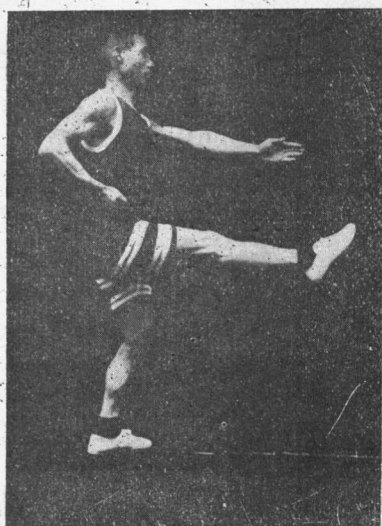
第一百四十六圖右衝拳



同時雙掌向東西平展。腿亦即向東西排出。如第一百四十五圖。



第一一百四十七圖踢腿插掌圖



# 停、休息圖

聞停動作與第一路休息式同。如第一一百四十八圖。若連續第九路。則向西演進。或再演第八路。亦可向西練習。如欲休止。則下立正口令。動作與第一路同。

第一一百四十八圖休息式



## 二、踢腿插掌

一百四十六圖。

聞二。提右腿平踢。同時右拳收回抱肘。左拳變掌。即向東插掌。面身均向東。如第一一百四十七圖。

附注意要項

第八路腿。重在轉環一式。關於生理與技術及姿勢上均有莫大關係。茲說其三者大端如下。

一、生理上。關於轉體之動作。屬腹腰兩部肌肉。內臟及腸胃之運動均賴之。故此種轉環動作能助消化。并能鍛鍊腹部肌肉。收效甚鉅。

二、技術上。練習身手。轉動自如。眼則前顧後盼。致不失制勝之機。洵爲技術上必要之技能。其他長處甚多。無容道及也。

三、姿勢之難。亦以此節爲最。如雙稱腿。轉環。盤腿等式。稍不注意。則生理上。技術上。不但無益。反而有害。何以做。姿勢不準確。則生理各部不得舒暢。反受壓迫之害。技術上。深恐誤入岐途。難求進步。倘使姿勢不確。實用時。定必發生自縛之弊。其害更大矣。

## 第九路碰鎖重閃門

### 擦掌丁式

聞預備。由立正抱肘式。卽出左腿。向東足指點地。同時兩拳變掌。左掌由左膀外向東上擦掌。右掌由右腿前向西上擦掌。兩

第一百五十五圖碰鎖圖一掌



第一百四十九圖擦掌丁式



肘內扣。左掌指尖與鼻齊。右掌指尖與耳齊。右腿微曲。左脚丁眼前視。如第一百四十九圖。

### 第一次左式

#### 一、碰鎖蹀步

聞一。左掌收回。屈平胸前。同時

第一步鎖碰圖一十五百一第



腿。眼視東。如第一百五十一圖。  
右腿往下蹀。同時身體蹲下。兩  
脚成九十度。腰挺胸挺眼視東。  
如第一百五十二圖。

第二步鎖碰圖二十五百一第



右掌由左臂外緣上抄過。身體  
略轉向東。兩掌成鉤形。眼前視  
東。如第一百五十圖。  
右掌即由上往下畫一弧形。左  
掌由下往上畫一弧形。相交於  
胸前。同時右脚移向東南。提右

第一一百五十三圖縱閃門一



二縱閃門

聞二雙掌上架。即提左腿。身體直立。眼前視。如第一一百五十三圖。

即落下迅起右腿。縱身向上騰空。雙掌即南北閃開。手心向前。是時胸須挺腰宜直。眼視東。如第一一百五十四圖。

第一一百五十四圖縱起空中二



卽落右腿在前。左腿在後。惟右掌須由右腿外向東上撩掌。掌尖正對肩頭。左掌正對耳門。兩肘內扣。左膝微曲。右足尖點地。與左足成丁字形。腰直胸挺。眼視前。身向北。如第一百五十五

第一百五十六圖碰鎖抄掌一



第一百五十五圖落地撩三掌



圖。

# 第二次右式

## 一、碰鎖躁步

聞一。右掌收回平屈胸前。同時左掌由右臂外緣上抄過。身體略轉向東。兩掌成鈎形。眼前視。



第一步驟鎖碰圖八十五百一第



如第一百五十六圖。  
左掌即由上往下畫一弧形。右  
掌由下往上畫一弧形。相交於  
胸前。同時左脚移向東南。提左  
腿。眼視東。如第一百五十七圖。

第二步驟鎖碰圖七十五百一第



左腿往下蹀。同時身體蹲下。兩  
脚曲成九十度。腰挺胸挺。眼視  
東。如第一百五十八圖。



第一百五十九圖縱閃門一



即落下。迅起左腿。縱身向上騰。  
空。雙掌即南北閃開。手心向前。  
是時胸須挺腰須直。眼視東。如  
第一百六十圖。

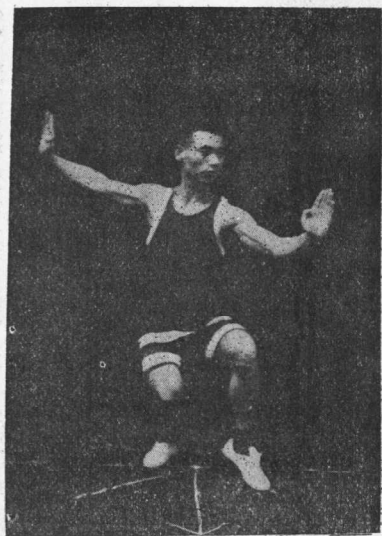
第一百六十六圖縱起空中二



二、縱閃門

聞二。雙掌上架。即提右腿。身體  
直立。眼前視。如第一百五十九  
圖。

第一百六十一圖落地擦掌



一圖。

### 第三次左式

#### 一、碰鎖躁步

聞一左掌收回。平屈胸前。同時右掌由左臂外緣上抄過。身體略轉向東。兩掌成鈎形。眼前視。

第一百六十二圖碰鎖掌一



即落下左腿在前右腿在後。惟左掌須由左腿外向東上擦。掌尖正對肩頭。右掌尖正對耳門。兩肘內扣。右膝微曲。左足尖點地。與右足成丁字形。腰直胸挺。眼視前。身向北。如第一百六十

如第一百六十二圖。

右掌即由上往下畫一弧形。左拳由下往上畫一弧形。相交於胸前。同時右脚移向東南。提右腿眼視東。如第一百六十三圖。

二步鎖碰圖三十六百一第



九〇

三步鎖碰圖四十六百一第



右腿往下蹀。同時身體蹲下。兩脚曲成九十度。腰直胸挺眼視東。如第一百六十四圖。

## 二、縱閃門

聞二。雙掌上架。即提左腿。身體直立。眼前視。如第一百六十五圖。

第一百六十五圖縱閃門一



第一百六十六圖縱起中空二



即落下。迅起右腿。縱身向上騰空。雙掌即南北閃開。手心向前。是時胸須挺。腰宜直。眼視東。如第一百六十六圖。

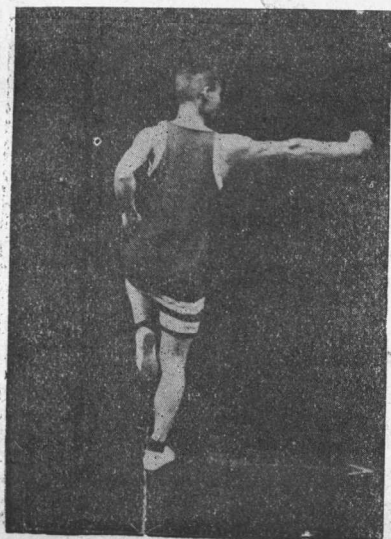
第一百六十七圖落地擦掌三圖



停、休息式

聞停動作與第一路休息式同。惟掌變拳稍異耳。如第一百六十八圖若連續第十路則向西演進。或再演第九路亦可向西

第一百六十八圖休息式



即落下右腿在前。左腿在後。惟右掌須由右腿外向東上擦。掌尖正對肩頭。左掌正對耳門。兩肘裏扣。左膝微曲。右足尖點地。與左足成丁字形。腰直胸挺。眼視前。身向北。如第一百六十七



練習如欲休止則下立正口令動作與第一路同。

附注意要項

此節關於技術上。重在騰躍升降閃轉之技能。生理上。關於騰躍升降閃轉皆能激刺內臟器官之能力。並能輔助消化之功。洵為生理上必需之運動也。

第十路栽花如箭彈

開始式

預備。撩掌丁式。

聞預備。由立正抱肘式。即出左腿向東。足指點地。同時兩拳變掌。左掌由左胯外。向東上撩。右

第一百六十九圖撩掌丁式



掌由右腿前向西上撩掌兩。肘內扣。左掌尖與肩齊。右掌尖與頭齊。右腿微曲。左脚丁。眼前視。如第一百六十九圖。

第一次左式

一、栽花式

第一式栽圖十七百一第



第二式栽圖一十七百一第



二、栽花式

聞一。左掌收回平屈右肩前。提左腿。眼視東。如第一百七十圖。  
聞二。左腿即落地。向東前進一步。左掌隨腿落下。右脚再進一步。同時左掌由下往上挑。提左



腿。右臂收回。置於腰間。如第一  
百七十一圖。

### 三、箭彈腿

聞三左腿卽落下。未着地時。卽  
縱身向上。飛起右腿向東彈出。  
同時右掌卽由腰間射出。如第

第一百七十三圖裁花式一



第一百七十七圖箭彈腿



一百七十二圖。

### 第二次右式

#### 一、裁花式

聞一。先右腿着地。卽右掌收回  
平屈右肩前。提右腿。眼視東。如  
第一百七十三圖。

第一百七十四圖栽花式二



## 二、栽花式

聞二。右腳即落地向東前進一步。右掌隨腿落下。左腳再進一步。同時右掌由下往上挑。提右腿。左臂收回置於腰間。如第一百七十四圖。

## 三、箭彈腿

聞三。左腿即落下未着地時。即縱身向上飛起左腿。向東彈出。同時左掌。即由腰間射出。如第一百七十五圖。

第一百七十五圖箭彈腿



第一一百七十六圖栽花一式



## 二、栽花式

聞二。左脚即落地向東前進一步。左掌隨腿落下。右脚再進一步。同時左掌由下往上挑。提左腿。右臂收回。置於腰間。如第一一百七十七圖。

第一一百七十七圖栽花二式



## 第三次左式

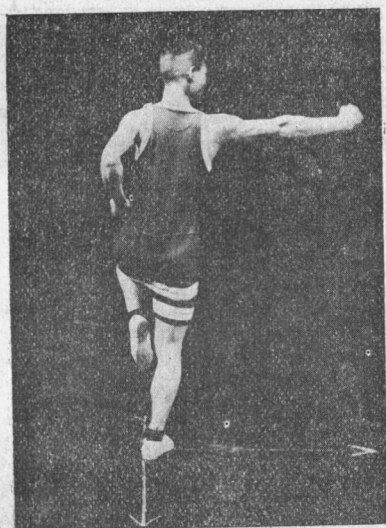
### 一、栽花式

聞一。先左腿着地。即左掌收回平屈右肩前。提左腿。眼視東。如第一百七十六圖。

三箭彈腿

聞三。左腿即落下。未着地時。即縱身向上。飛起右腿。向東彈出。同時右掌。即由腰間射出。如第一百七十八圖。

式息休圖九十七百一第



腿彈箭圖八十七百一第



停、休息式

聞停。先右腿着地。右撩掌丁式。即右掌變拳。向東平衡。同時左掌收回抱肘於腰間。即提平左腿。小腿垂直。眼平視右拳。如第一百七十九圖。若連續演進。亦

可。可向西演進。或演其他各路均

總休止式

立正

一、休止式

聞一。左足向西落地。成左弓式。

第一八百一十一圖 二式止休圖



第一八百一十八圖 一式止休圖



左拳即由腰衝出。與扁擔式同。如第一百八十圖。

二、休止式

聞二。左右拳向前平合。手背向上。兩虎口相切。同時左腿收回。與右脚併攏立正。如第一百八



第一一八十二圖止式三式



十一圖。

三、休止式

聞三。雙拳收回抱肘。如第一百八十二圖。

附注意要項

此節動作。初學時分三動。習熟可合爲一動。於技術上大有關係。略分數端如下。以供研究斯道者有所參考焉。

一、此種演習。爲養成矯捷之技能。如貓竄狗閃鷹翻等爲此節之主腦。亦爲技術上之要件。進能騰空竄進。避則左右閃轉。迎則鷹翻應敵。故不可拘於一二三之口令。習貴熟。學貴精。如是則合於武術之旨矣。

二、關於生理上。此種行進。騰躍。翻身。轉體。爲生理上自然之動作。能增進全身彈力。實爲衛生必備之運動也。

三、關於姿勢上。全部彈腿。以此路爲最自然活潑。惟欲姿勢之準確。非苦下功夫。難得其中三昧。

#### 附少林宗法闡微

柔術之派別。習尙甚繁。而要以氣功爲始終之則。神功爲造詣之精。究其極致所歸。終以參貫禪機。超脫於恐怖生死之域。而後大敵在前。槍戟在後。心不爲之動搖。氣始可以壯往。此所謂泰山壓我側。東海傾我右。心仍泰然處之。若平素也。雖然是豈易言哉。每見沉心求道之士。平日養氣之言不離於口。靜悟之旨懷之在心。苟一旦臨以稍可駭愕之事。則面目改觀。手足失措。神魂乃振蕩出舍。不知歸於無何有之鄉。如是而求其能靜以禦敵。真有戛戛乎其難之勢。然高尚者且若是。至於一般浮動輕躁者。其氣之易搖。心易亂。乃或芸芸衆生之固有性質。故試



舉目而望氣功之微妙變化。空谷中幾無聲然嗣響之音。吾道之所以日益衰也。氣功之說有二。一養氣。一練氣。養氣而後氣不動。氣不動而後神清。神清而後操縱進退得其宜。如是始可言命中制敵之方。顧養氣之學。乃聖學之緊要關鍵。豈僅此藐爾柔術所能範圍乎。不過柔術之功用。多在於取敵制勝之中。故於養氣爲尤不可緩者。正以此也。

練氣與養氣雖同出一氣之源。覺有虛實動靜及有形無形之別。養氣之學。以道爲歸。以集義爲宗法。練氣之法。以運使爲效。以呼吸爲功。以柔而剛爲主旨。以剛而柔爲極致。及其妙用。則時剛時柔。半剛半柔。遇虛則柔。遇實則剛。柔退而剛進。剛左而柔右。此所謂剛柔相濟。虛實同進者也。

注曰。以上練氣之說。中有玄妙不可思議。若泛觀之。幾如贅語重疊。無關宏旨。不審此間。有急須注釋者。而精微乃見。否則以文字而墮入玩弄光景之障。則宜嫌詞費耳。今釋之如下。

一、運使。既云練氣。則宜勤於運使。至於運使之法。以馬步爲先。又名站步。或站趾。以身之上下伸縮爲次。（如是則腰腎堅強。起落靈捷。將來練習拳法。無腰痠腿戰之病。）以足掌前後踏地。能站立危狹之處。而推挽不墜爲效果。究其練成功時。足二寸在危崖而堅立。不能搖動也。（足掌前後踏地。須練習久。始能平常人之足。前後不相應。故一推挽即傾跌也。）

以上乃練足之法。蓋以尋常未經練習之人。則多上浮。故上重而下輕。足蹠又虛踏而鮮實力。倘一經他人推挽。則無根槁木。隨手即去。此氣之不練所致也。故運使之入手法門。即以馬步爲先着。俗云未習打。先練跔。即此意也。苟能於馬步練得好。則氣貫丹田。強若不倒翁。而後一切柔術。單行手法。及宗門拳術。可與日月漸進矣。

初練馬步時。如散懶之人。忽騎乘終日。則腰足背腎必痠痛異常。反覺練過時。其力較未練以前。減退殆盡。此名爲換力。凡從前之浮力虛氣。必須全行改換。

但到此不可畏難。宜猛勇以進。如初夜能站一小時。次夜即加增數分。總以逐漸而進。爲最關緊要。又站覺得腿痠難忍。可以稍爲休息。其功效總要以兩腿久站不痛。覺氣往丹田。足脛堅強爲有得耳。

足既堅矣。則練手尙焉。練手之法。以運使腋力。令其氣由肩窩腋下運至指顛。如是而後全身之力。得以貫注乎手。用力久則手足兩心相應。筋骨之血氣。遂活潑凝聚。一任練習之使用無礙也。

二、呼吸。肺爲氣之府。氣乃力之君。故言力萬不能離氣。此古今一定之理。大凡肺強之人。其力必強。肺弱之人。其力必弱。何則。其呼吸之力微也。北派之柔術數十年前。乃有專習練習呼吸以增益其氣力者。其成功頗覺可驚。因先本寡力之夫。十年呼吸練習之功。已增至兩手能舉七百數十斤之物。南派則練運使之法多。練習呼吸之法少。蓋以呼吸之功。雖能擴加血氣。有時不慎。反以傷身。後以慧猛禪師挈錫南來。始傳呼吸之妙訣。於是南派亦有練習此術者。但不盛

耳。未幾南派以呼吸爲練習氣之良術。遂於運使之時。益習呼吸。南派柔術。乃因之一變。茲將慧猛禪師口傳祕訣。記之如下。

呼吸有四忌。

(一)忌初進時太猛。初時呼吸以四十九度爲定。後乃緩緩加增。但不可一次呼吸至百度外也。

(二)忌塵烟污雜之地。宜於清晨或曠寂幽靜之地。晚間練習宜庭外。不可緊閉一室也。

(三)忌呼吸時以口出氣。

初呼時不妨稍以口吐肺胃之惡氣。以三度爲止。向後之呼吸。須使氣從鼻孔中出入。方免濁氣侵襲肺部之害。又呼吸時宜用力一氣到底。而後肺袋之漲縮。得以盡吐舊納新之用。而氣力生矣。

(四)忌呼吸時胡思亂想。

大凡人身之氣血。行於虛而滯於實。如思想散馳。氣必凝結。障害久之。則成氣痞之病。學者宜慎之。

以上四忌。須謹慎避之。自無後患。迨至成功時。則週身之筋脈靈活。骨肉堅實。血氣行動。可以隨呼吸以爲貫注。如欲運氣於指尖。臂膊。胸肋。腰腎之間。意之所動。氣卽赴之。倘與人搏。則手足到處。傷及膚裏。不可救療。氣之功用神矣哉。惟萬不可輕於鬥。很。戒之戒之。

洪惠禪師曰。呼吸之功。可以使氣貫週身。故有鼓氣胸肋。腹首等處。令人用擊木鐵棍猛擊。而不覺其痛苦者。由於氣之鼓注。包羅故也。但有一處爲氣之所不能者。卽面部之兩頰處是也。他部雖不痛。此部相反也。

呼吸之術。當時北派最盛。而江西河南兩派。則以長呼短吸爲不傳之祕法。河南派則名此爲丹田提氣術。江西派則名之爲提桶子勁（勁卽氣力之俗稱）。究之名雖異。而實則無甚差別。其法直身兩足平立。先呼出濁氣三口。然後齒

腰以兩手直下而握固提上。其意以爲若提攜千斤者然。使氣貫丹田臂指間。迨腰直時。急左右手次第向前冲出。而氣卽隨手而出。不可遲緩。惟冲出時須發聲喊放。方免意外之病。自此以後。手或向上冲。或左右手分提。仍須曲腰與前同。總以氣血能貫注流通爲要也。又向上冲時。覺氣滿腋肋之間。左右分提時。仍伸出指出。而握拳歸儼如千萬斤在手。則丹田之氣不期貫而自貫矣。但提氣時須漸漸而進。有恆不斷。爲成功之效果。學者須盡心求之。勿視爲小道野術也。

三剛柔。柔術雖小道。精而言之。亦如佛釋有上中下三乘之別。三乘維何。卽剛柔變化二三者而已。其宗派法門千差萬異。雖各有其專家獨造之功。而剛柔變化之深淺。而上中下三乘。於是判焉。上乘者運柔而成剛。及其至也。不剛不柔。亦柔亦剛。如猝然遇敵。隨機而動。變化無窮。指似柔也。遇之則剛若金錐。身似呆也。變之則捷若猿兔。敵人遇之。其受傷也。亦不知其何以傷。其傾跌也。亦不

知其何以傾跌。神龍矯夭。莫測端倪。此技之神者矣。但柔而成剛一段。非朝夕所能奏效。此上乘之技術也。

中乘柔術。所謂中乘者何。卽別於上乘之謂也。其故因學者初學步時。走入外道旁門。不得名師爲之傳授指點。流於強使氣力。剛柔無相濟互用之效。或用藥力。或猛力強練。手掌臂腿之專技。不辭痛楚。朝夕冲搗蠻習。遂致週身一部分之肌肉氣血。由活動而變爲堅凝死塊。或致受他種之痛苦。此等人頗覺不少。其與人搏焉。尋常人睹其形狀而生畏懼之心。不敢與較。若遇上乘名家。則以柔術克之。雖剛亦何所用。俗諺云。泰山雖重。其如壓不着我何。此剛多柔少之所以非上乘也。

下乘拳技。術以柔爲貴。至於專使氣力蠻野粗劣。出手不知師法。動步全無規則。既昧於呼吸運使之精。復不解剛柔虛實之妙。乃以兩臂血氣之力。習於一拳半腿之方。遂自命個中專家。此下乘之拳技。不得混以柔術稱之。學者所宜



明辨也。中乘之術。不過偏於剛多柔少之弊。然尙有師法。而不難趨入上乘之境。界。惟下乘者無名師益友之指授。日從事於插沙（鄉鄙之拳師教人木桶盛沙使堅。每日以手指頻頻插之。使指如鐵石）打椿（打椿者卽用圓木一段釘入地中。每日朝夕用足左右打之。初淺而後次第加深。如打入地中二三尺之椿。則足力所擊。遇之必傷折。此拳師教人練習足力之法。當時潮州嘉應肇慶等處多愛習之）抓釘（抓釘者。敲打於板壁中。每日用手指抓之。以能抓出最深之釘爲功效。如與人鬥。指力到皮膚爲之破裂。此亦江西派所最愛練習者也）磨掌（磨掌之法。每日將掌邊向桌緣几側等處。頻頻擦磨。至外皮老結堅硬時。再以沙石勤擦。並以桐油等物塗之。總以掌緣堅皮高起。剛硬如鐵爲止。故人遇其掌骨斫落。無異金石之器也）之事。究其所到。不過與全未練習之人遇。則頗堪恐怖。如一旦遇柔術名家。鮮有不敗者也。從此觀之。斯道以剛柔變化。能達於極品者爲上乘。剛多柔少。謹守師法者爲

中乘。至於一拳一技之長。有剛而無柔。徒事於血氣之私者。於斯爲下矣。嗟爾後學。可以鑒也。

### 五、要說

術既有剛柔之判。而利害亦隨剛柔而相生。練習者須識之於始。慎之於終。而後可以無傷身意外之患。此剛柔之術所宜擇。五要之說所由生焉。

#### (一) 初練習時漸進不可猛進

大凡平日未經練習之人。或已練習過而因故輟棄太久者。其周身之脈絡筋骨不甚靈活。倘遽爾用力過猛。輕則筋絡有張弛之痛苦。重則臟腑起震裂之大患。數十年來士大夫。皆以練習柔術爲規戒。蓋因少年愛習此道者。多罹殘廢與夭折之害。推求其故。實由於不知用力漸進之方。而又好逞血氣鬥搏之事。且以不遇名人。從事於下乘拳技。其受害大可驚嘆。定性禪師謂此爲長生之術。今練習者。竟與此相背戾。此所謂操術不良。豈斯道之咎也哉。

(二) 既得方術。要以恆心赴之。勤敏持之。不可中道停輟也。

萬事皆須有恆。柔術爲尤要。吾嘗與人談及此道。愛之者十常八九。惟能始終不懈。達成功之境者。千百中難得一人。皆因無恆心所致。大可嘆息也。此道朝夕不輟。則三年小成。十年大成。獲畢生之益。無一朝之患。既保一身。又可扶危救弱。而長生猶其餘事也。

(三) 練習要節戒色慾及狂飲。

人身之血氣。未鍛鍊則虛浮而無力。既鍛鍊則靈活而易動。倘於斯時不知節制。慎守。則全副精華。必有如決江河一潰而不可復之害。反不若不着手練習爲佳。然此乃人生之大防。不僅爲斯道所宜然。爾少年諸生。謹守先聖之古訓。而終身行之者也。

(四) 已成功時。要靜氣凝神。涵養謹慎。不可有恃術凌人。與好勇鬥狠之事。

吾宗之習練此術。乃有深仇隱痛。存乎其間。念故國山河。已墮披髮爲奴之劫。

懼筋肉弛廢。勉奮雞鳴舞劍之心。東海可移。此恨難消。磨精煉骨。留以有待。故吾人夙夜孜孜於此。非一人一家之微。假使天不亡漢。成功終有其時。宜默識此意。不可懷一毫凌侮他人之心。爲吾宗之罪人也。戒之戒之。

(五)出外遊行時。要謹遵宗法。皈依十戒。傳授他人。亦宜以此誥勉之。吾宗之術法。雖創始於達摩禪師。而推闡變化以臻厥大成者。則以圓性禪師爲首屈一指。(師生於晚明。別創擊劍術及十戒規則)至明末諸故老。避難南來。更欲以此爲磨礱筋骨之具。斯道乃重放一大光明。其開始以第一手。以左手握拳。右手拊其背。示反背國仇之意。不知者祇以爲開手作禮式也。地盤則以踏入中宮。亦爲不忘中國之意。凡在外如遇敵欲搏鬥。則先退三步。再進一步半。此爲踏入中宮再舉手。如第一式。若敵人係同宗派。停手不交。此爲少林最要之宗法。違之則犯大不敬。同人必有以滅除之。十戒之約。始於圓性禪師。後經痛禪上人稍爲增易。明不忘祖國也。(痛禪上人。卽明皇族朱德疇剃度後之名也。)

上人傳聞係福王之堂叔。後數年復蓄髮往粵西。謀舉兵恢復不成。又復歸少林。旋爲人偵悉。謀捕之。上人乃遁於臺灣。依延平王之子。欲有所陳。不聽。遂鬱鬱還至淡水死焉。聞上人柔術最精。當其在梧州時。捕者十餘人。悉被次第拋至街心。上人乃得潛逃出險云。



# 跋

彈腿之派別甚多。然可資考證者。厥惟少林十八法中十五式至十八式。龍拳中十四式至十七式。與明代技擊家李半天之腿。許盈之後踢。張舉山之前踢而已。惟少林腿法。稍嫌其簡。李半天許盈張舉山之腿。寔失其傳。求有此中專門而相授受。勿替者。莫教門彈腿若也。其法有高踢矮試二者。高踢卽練法。所以舒展筋骨。矮試卽用法。所以應變禦敵。是其兼有衛生上技擊上之功用。吳志青先生。竟將其所傳之祕而表章之。俾學者得窺全豹。有所遵循。其功偉矣。顧或謂彈腿之彈宜從潭。蓋指腿法出自山東龍潭寺而言。不知是假物體上之客觀而命名也。或又謂潭腿之潭仍宜從彈。蓋指腿法完全爲彈性作用而言。不知是本性質上之主觀而命名也。是其名稱雖各不同。而其理論方法則同。非易所謂天下同歸而殊途耶。學者能無歧視之心。斯術始有普及之效。余校先生科學化的國術畢。



復以茲書相囑。因不揣譎陋。略誌其顛末。

中華民國十八年一月廣濟呂光華書於中央國術館